

13.045 Špenát zapekaný so syrom 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	30	1,50
múka hladká	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90	1,20	1,20
syr tvrdý	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18
smotana sladká	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
špenát mrazený	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
olej	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	70		90		120		140	

Výrobný postup

Maslo vymiešame so soľou, žĺtkami, pridáme múku, strúhaný syr, očistený, prelisovaný cesnak, smotanu, postrúhaný muškátový orech, rozmrazený špenát a tuhý sneh z bielkov. Všetko zľahka premiešame a dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča upiecť do ružova najmenej 20 minút.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	497	119	4,65	8,1	1,2	6,4	1,2	146,0	1,6	0,533	0,1	0,1	6,3	0,5
B	709	170	6,52	11,6	1,5	9,1	1,7	206,1	2,2	0,749	0,1	0,2	8,8	0,6
C	907	218	8,12	14,9	1,8	11,7	2,2	256,7	2,8	0,963	0,1	0,2	11,4	0,8
D	114	274	9,90	19,0	2,5	14,9	2,5	304,	3,2	1,08	0,1	0,3	12,7	1,0

	2							0		4			
--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--